

Poku menüü 22.04-26.04.2024 lasteaija keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1395	48,67	47,40	197,15		
HS	Täisterakaerahelbepuder	250					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Maasikas	30						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kurk	70						
	Kodune hakklihakaste	150					1;2	Hakkliha, sibul, porgand, nisujahu, hapukoor R 10%, till
	Keedetud kartulid	150						
LS	Värske paprika	40						
	Valge redis	40						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
	Pria pirn	80						
	Jassi seemneleib	50					1;11;2	
OODI	Omlett roheline sibulaga	90					2;3	Muna,piim R 2.5 %,roheline sibul
	Banaanismuuti	150					2	Banaan, m/a jogurt R 2.5 %
	Rukkiseplik	50					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1416	51,70	55,59	178,66		
HS	Tatrahelbepuder	250					2	Tatrahelbed,piim R 2,5%
	Kodujuust	30						
	Pria keefir, R 2.5 %	150					2	
LS	Pria porgand	70						
	Boš sealihaga	250						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, sealiha kuubikud, kapsas
	Hapukoor, R 20 %	20					2	
	Piimapuding	150					2	Piim R 2,5 %, tärkli
LS	Marjapüree	20						
	Kiivi	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	50					1;11;2	
	Kanarisoto	200						Kanaliha, woki köögiviljasegu, riis, sibul, küüslauk
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
OODI	Mustsõstra mahlajook	100						
	KOLMAPÄEV KOKKU :			1388	43,41	46,01	199,36	
HS	Omlett juustuga	100					2;3	Muna,piim,riivjuust R 23%
	Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %, petersell, till
	Täisteraseplik	50					1;11;2	
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria paprika	70						
	Kikerhernekaste	150					2	Sibul, küüslauk, kikkerhernes, tärkli, petersell, kohvikoor R 10%
	Keedetud tatar	150						
LS	Kaalikas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Hibiskuse tee	100						
	Banaan	80						
OODI	Jassi seemneleib	40					1;11;2	
	Köögiviljasupp lihata	200						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
	Kodune marjajook	90					1;2;3	Muna, piim R 2.5 %, nisujahu, marjasegu
NELJAPÄEV KOKKU :			1403	53,33	36,21	218,75		
HS	Odrahelbepuder	250					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5%, või R 82 %
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
LS	Pria kaalikas	70						
	Koorene kalasupp	250					2;4	Sibul, porrulauk, porgand, kartul, heigifilee, vahukoor R 35 %, till
	Marjane sepikuvorm	80					1;2;3	sepik, marjasegu, piim R 2.5 %, muna, või R 82 %
	Piim, R 2,5%	50					2	
LS	Apelsin	80						
	Rehe rukkivormileib	40					1;11;2	
	Makaronid hakklihaga	200					1	Pasta, veisehakkliha, sibul
	Banaanismuuti	150						Õun, banaan, ingver
	REEDE KOKKU :			1406	53,93	48,01	190,91	
HS	Piima - rukkibelbesupp	250					1;2	Rukkibelbed, piim R 2,5 %
	Sealihamääre	10					2	m/a jogurt R 2,5%, sealiha
	Kaeraseplik	50					1;11;2	
LS	Pria nuikapsas	70						
	Kodused kananagitsad	60					1;2;3	Kanaliha, muna, riivisai, maisijahu, m/a jogurt R 2.5 %
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud riis	150						
LS	Värske kurk	40						
	Porgand	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria õun	80						
OODI	Kodukandi rukkileib	50					1;11;2	
	Ahjupirukas tomati-juustukattega	100					1;2;3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23%, tomat, sibul
	Maasikasmuuti	150					2	m/a jogurt R 2.5 %, keefir R 2.5 %, maasikad
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			1402	50,21	46,64	196,97		